ゼロトレ

ZERO TRAINING

石村友見
Tomomi Ishimura

羽が生えたように軽くなる

サンマーク出版

CamScannerでスキャン

Chapter 3

実践！ゼロトレーニング

「自分に対する否定的な心を捨てるの
自分自身ではなく、
自分をおじけづかせる原因を
つくった人たちを否定するの」

——ココ・シャネル

CamScannerでスキャン

いよいよ、ゼロトレのプログラムをお伝えいたします。

ゼロトレは、ちぢんでしまった、

「首、肩、背中、腰、足指」

の5か所をゼロポジション（元の位置）に戻し、

さらに脂肪を燃やして基礎代謝を高めます。

「ちぢみの矯正」と「脂肪燃焼」を同時に叶えてしまうわけです。

ゼロトレのポイントを整理しておきます。

CamScannerでスキャン

「ゼロトレ4週間プログラム」のポイント

1、すべて「寝ながら」できる

ひとつひとつの動作は、すべて「寝ながら」できます。むしろ「寝ている」からこそゼロポジションに戻せるのです。そのため、少々疲れている日でも無理なく行えます。朝でも、夜でも、やりやすいタイミングで行ってください。

2、「自重」をフル活用できる

ゼロトレは、背中の下に丸めたタオルを置き、仰向けで行います。この寝た姿勢をとるだけで、ちぢんだ首や肩はゼロポジションに戻っていきます。しかも、器具や道具を使わず、自分の体重（自重）だけで、無理なくちぢみを矯正することができるのです。

3、「ゼロトレ呼吸」が大事

3秒間かけて鼻から吸い、7秒間かけて口から吐く、が基本。これによってお腹や背中、肋骨周りを風船のようにふくらませたり、しぼませたりします。カチコチにかたまった体

CamScannerでスキャン

をゆるめる効果があり、この呼吸法を行いながらエクササイズをします。

4、「ゆるめる」＆「ひきしめる」

ゼロトレは、寝そべったままの姿勢で「ちぢみの矯正」と「脂肪燃焼」を同時に叶えます。プログラムのほとんどは、カチカチにちぢんでしまった筋肉や関節を「ゆるめる」。そして最後に筋肉を「ひきしめる」。

ちぢんだ筋肉をいきなりひきしめようとすると、ちぢみを解消しないまま筋肉がつき、さらにちぢみが悪化して体形が悪くなるという負のスパイラルに入ります。そのため、「ゆるめる」エクササイズを中心にして、「ひきしめる」を最後に行うわけです。

5、「4週間」は毎日続ける

まずは4週間、毎日続けてみてください。多くの体験者が4週間で劇的な成果を挙げています。4週間続ければ、基礎代謝も大幅に改善しているはずです。

思うような成果が出た人はここでやめても構いませんし、せっかくなのでもう少しやせたい、という人は5週目以降は月・水・金など「週3回」に減らしてみてください。

※エクササイズ中に痛み、しびれ、めまいなどがある場合は中止してください。

CamScannerでスキャン

毎日行う「ゼロトレ」プログラム

まず「ゼロトレ呼吸」をしてから、
5種類の「ゆるめる」エクササイズと
1種類の「ひきしめる」エクササイズを行います。
これを4週間、毎日続けてください。

CamScannerでスキャン

STEP0

ゼロトレ呼吸

STEP1

ゆるめる

(5種類)

STEP2

ひきしめる

(1種類)

CamScannerでスキャン

毎日行う「ゼロトレ」プログラム

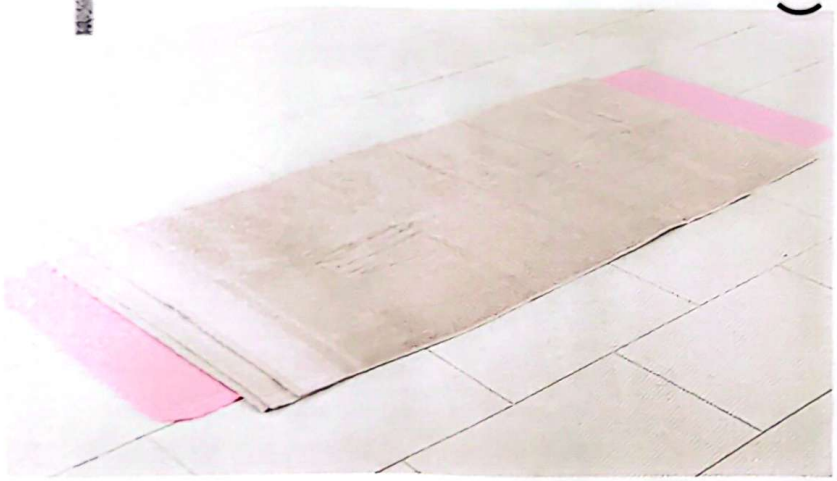
まず「ゼロトレ呼吸」をしてから、
5種類の「ゆるめる」エクササイズと
1種類の「ひきしめる」エクササイズを行います。
これを4週間、毎日続けてください。

CamScannerでスキャン

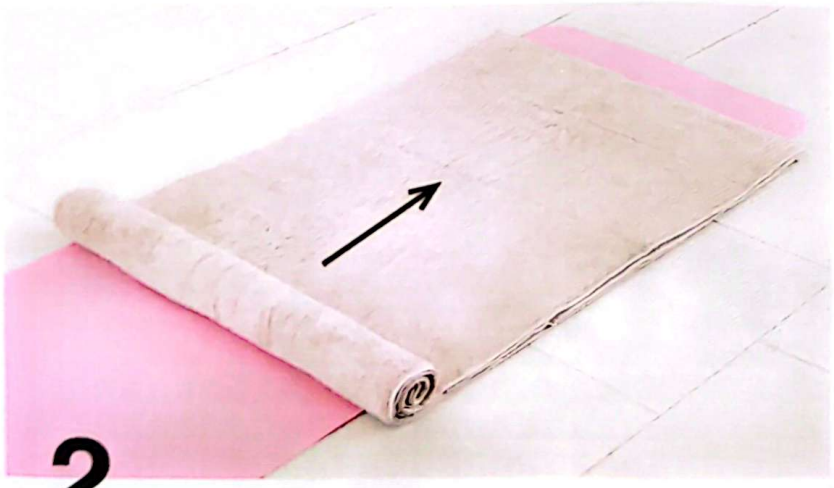
用意するもの

1、ヨガマット
2、バスタオル3枚
3、本（5、6冊）

1



床にヨガマットを敷き、その上にバスタオルを3枚重ねる。



2

端からていねいに丸めていき……

CamScannerでスキャン

準備

3

すべて丸めて筒状にする。

4

頭の下には辞書のような厚めの本を2冊、肩の下には普通の本を2、3冊ほど置き、バスタオルに角度をつける。

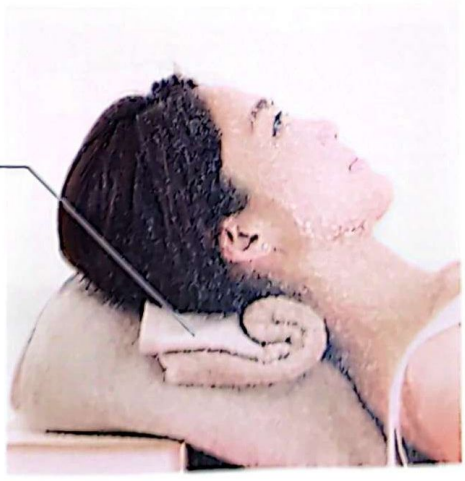
CamScannerでスキャン

タオルの上に仰向けに寝て、両ひざを立てる。

腰痛の人はお尻の下に
ハンドタオルを1枚入れるとよい。

CamScannerでスキャン

ストレートネックや首に痛みを抱える人、首や肩につい力が入ってしまう人は、首の下に丸めたタオルを入れるとラクになる。



CamScannerでスキャン

ゼロトレ

STEP 0

ゼロトレ呼吸

CamScannerでスキャン

いよいよゼロトレがスタート。ちぢんでかたまってしまった各パーツをゼロポジションに戻すためには、硬直した体をゆるめなければなりません。そこで効果を発揮するのが「ゼロトレ呼吸」です。体全体を風船のようにふくらませたり、すぼめたりする呼吸法です。

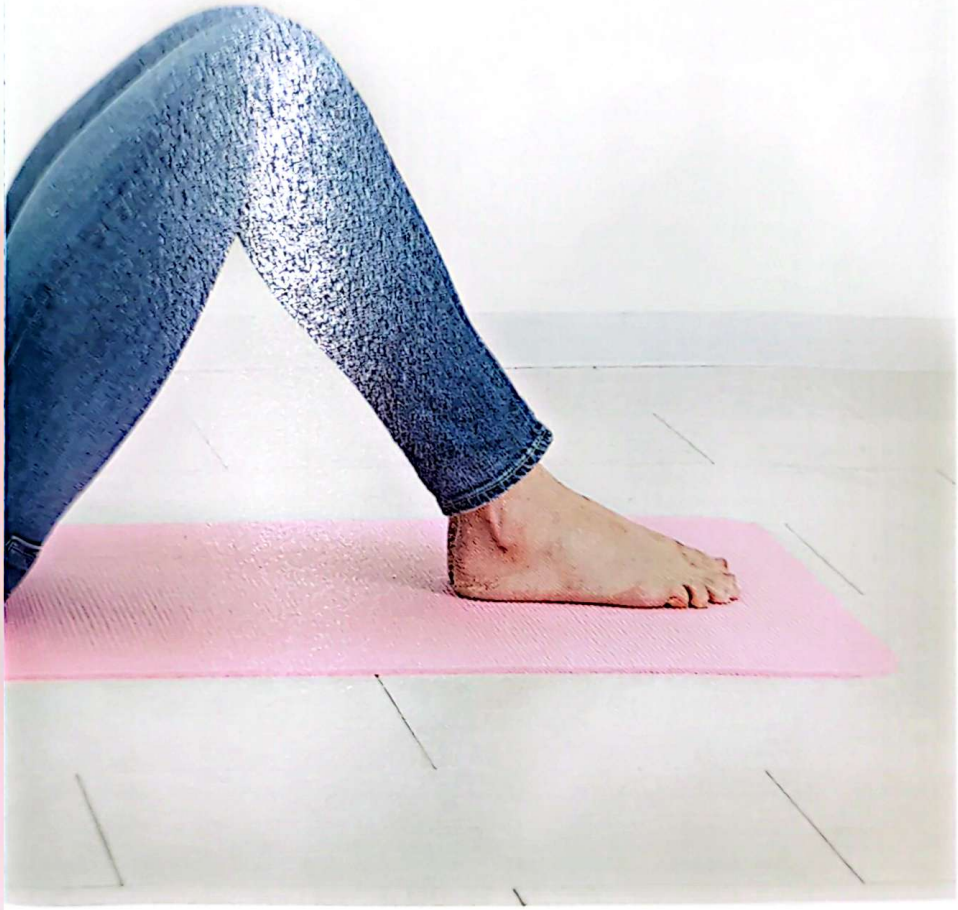
ここでは、習得しやすいように「普通呼吸」→「肋骨呼吸」→「ゼロトレ呼吸」の3段階で解説します。慣れてきたら「普通呼吸」と「肋骨呼吸」はやらずに、毎回、「ゼロトレ呼吸」だけを行えばOKです。

CamScannerでスキャン

呼吸の練習①
普通呼吸

～まずは全身をリラックスさせる

3回
くり返す



CamScannerでスキャン

背中の中心にタオルがくるようにして仰向けになり、両手でお腹を押さえる。鼻から3秒間かけてゆったりと息を吸いながらお腹を大きくふくらませ、口から「はぁ～」と7秒間かけて息を吐いてお腹を大きく凹ませる。

吐くときは「はぁ～」と言うように口を丸めて「ふー」と吐いてしまうと息を強く吐こうと力が入ってしまう。

呼吸の練習② 肋骨呼吸

～背中と腰のちぢみに効く

3回
くり返す

先ほどの「普通呼吸」がお腹をふくらませたのに対し、「肋骨呼吸」はその名の通り、肋骨を広げる呼吸。両手で肋骨を写真のように押さえ、鼻から3秒間かけてゆったり息を吸いながら肋骨を横と後ろ側に広げ、口から「はあ～」と7秒間かけて息を吐いて肋骨を閉じる。

CamScannerでスキャン

吐くときは「はあ～」。口をすぼめて「ふー」と吐いてしまうと首や肩に力が入ってしまう。

縦指は背中側、ほかの4本の指は横隔を押さえることで、後ろと横に広がっていないかを感じやすくなる。

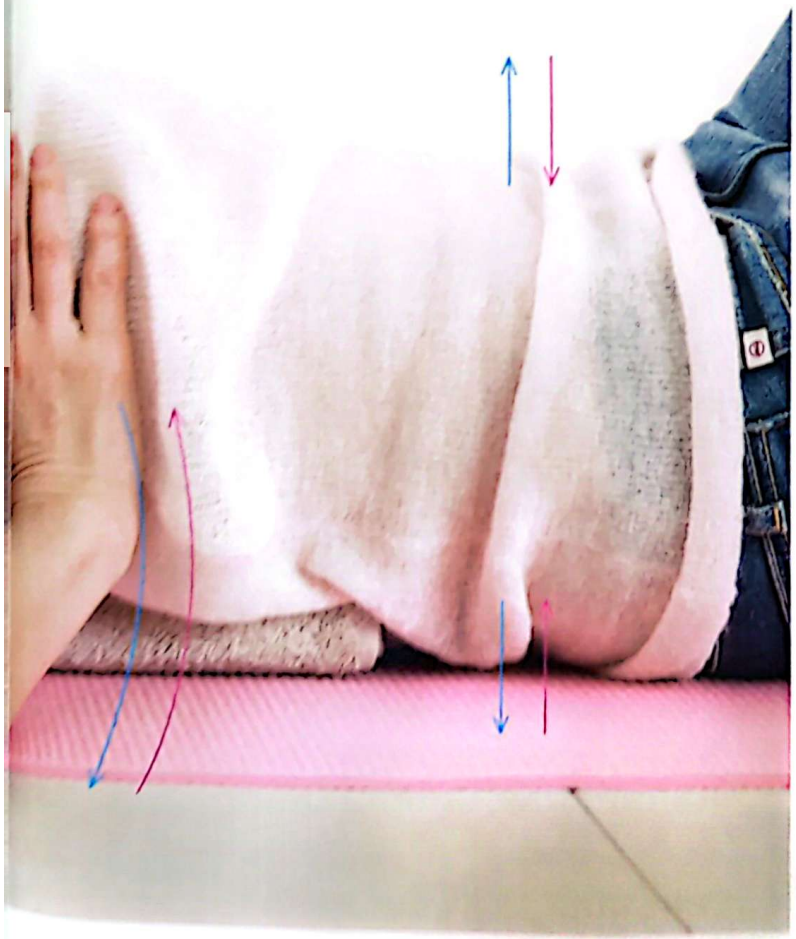
CamScannerでスキャン

ZERO TRAINING STEP0

01 ゼロトレ呼吸

～首、肩、背中、腰のちぢみに効く

①の「普通呼吸」、②の「肋骨呼吸」を同時に行うのが「ゼロトレ呼吸」。全身をゆるめ、各部位をゼロポジションに戻します。



CamScannerでスキャン

肋骨と背中に手を添え、鼻から3秒間かけ息を吸いながらお腹をふくらませ、肋骨を広げる。このとき、体の前側だけがふくらむのではなく、横側、後ろ側すべてが風船のようにふくらむように。次に、口から「はあ〜」と7秒間かけて息を吐いてお腹を凹ませ、肋骨を閉じていく。

CamScannerでスキャン

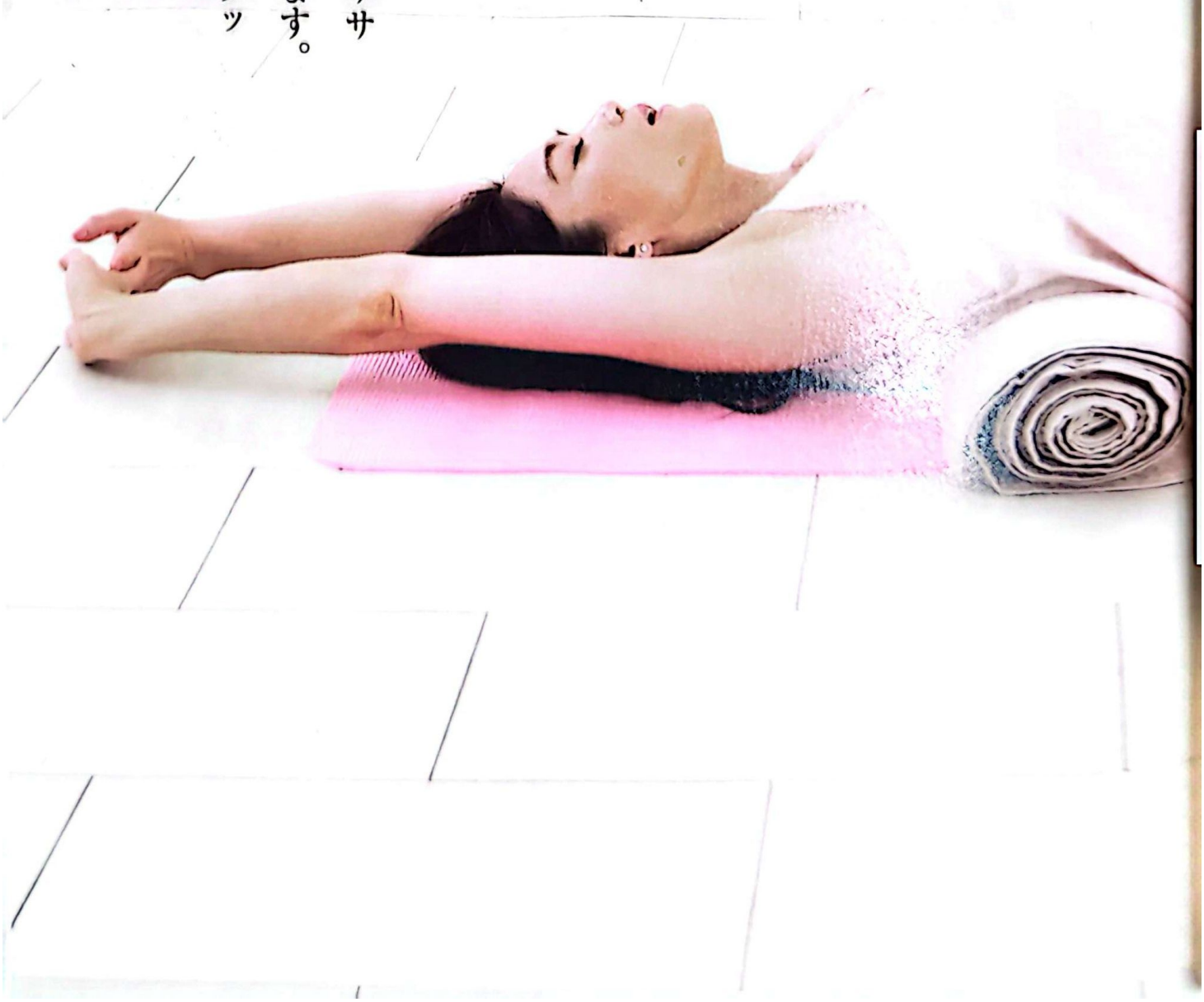
ゼロトレ

STEP 1

ゆるめる

CamScannerでスキャン

「ゼロトレ呼吸」を使った5つのエクササイズ。すべて寝ながら、連続して行えます。「体よ、ゆるめ～」と思いながら、終始リラックスしてやってみて。



01 両腕上げ下ろし

～首、肩、背中、腰のちぢみに効く

1. 腕を上げていく

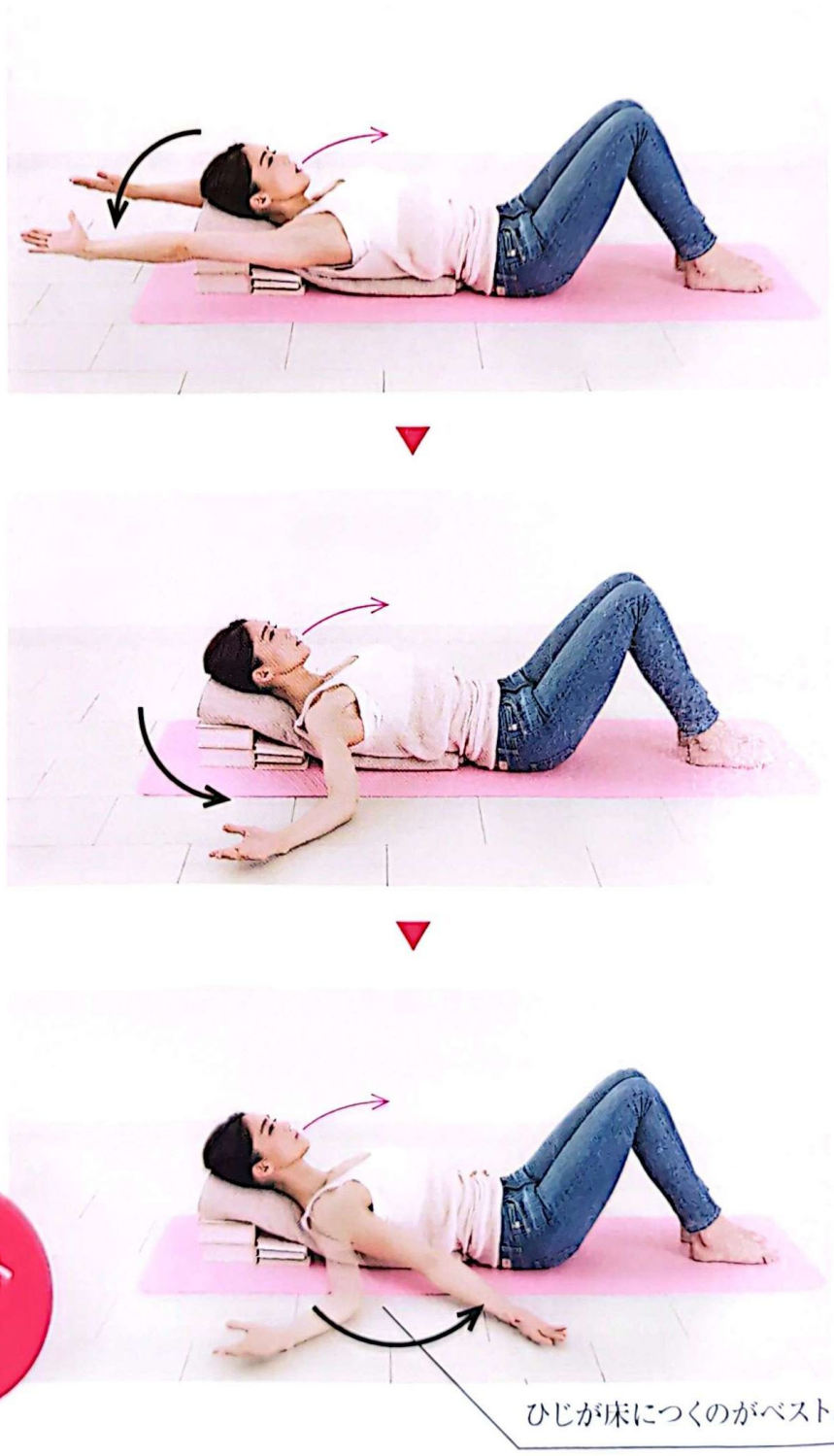
▼

3秒

まず、3秒間かけて鼻から「ゼロトレ呼吸」(94ページ参照)で息を吸いながら、両腕を下の写真の位置まで上げていく。

CamScannerでスキャン

2. 腕をぐるっと回す



3セット行う

次に、7秒間かけて口から「はあ～」と「ゼロトレ呼吸」で息を吐きながら、腕を大きく回して下ろしていく。このとき、胸が広がるのを意識して。

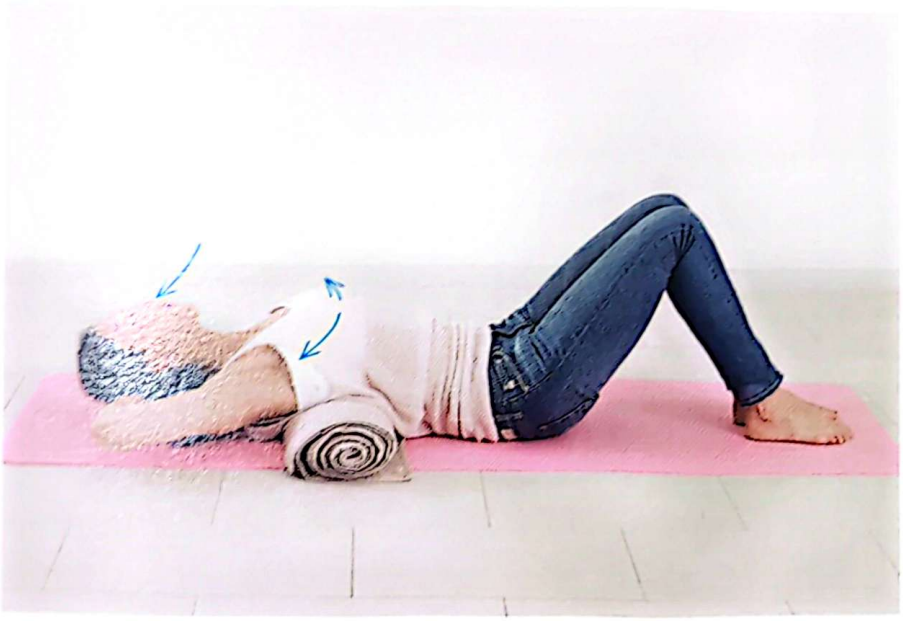
＊腕にしびれがある人は無理に続けないでください。

CamScannerでスキャン

02 胸開き

～首、肩、背中、腰のちぢみに効く

1. 胸を開いていく



タオルを写真のように背中（胸の真裏）の下に横向きに置き、両手を頭の下に組んで、両ひざを立てる。まず、3秒間かけて鼻から「ゼロトレ呼吸」で息を吸いながら胸を開く。

CamScannerでスキャン

2. 両腕を伸ばす

7秒

次に、7秒間かけて口から「ゼロトレ呼吸」で息を吐きながら、両腕を写真のようにぐーっと伸ばし、背中を伸ばす。

3セット行う

CamScannerでスキャン

03 股関節伸ばし

～背中、腰のちぢみに効く

1. 両ひざを抱える

タオルをお尻の下に置き、両ひざを抱え込む。

2. 左足を下ろす

3秒

まず、3秒間かけて鼻から「ゼロトレ呼吸」で息を吸いながら、右ひざを抱え込んで右肩のほうに引き寄せ、左足を床に下ろし始める。

CamScannerでスキャン

3. 左右の足で引っ張り合う

7秒間かけて口から「ゼロトレ呼吸」で息を吐きながら、左足をさらに床のほうに下ろしていく。右足と左足が反対方向に引っ張り合うテコの原理を利用して、鼠蹊部（足の付け根）が伸びているのを感じる。左右の足を入れ替えて同様に行う。

2セット行う

CamScannerでスキャン

04 足4の字

～背中、腰のかたさに効く～

1. 足を4の字に組む

3秒

前項の「股関節伸ばし」の体勢から、右足のくるぶしを左ひざ上に引っ掛けるようにして、4の字をつくる。3秒間かけて鼻から「ゼロトレ呼吸」で息を吸いながら、両ひざが水平になるようにセットする。

CamScannerでスキャン

2. 左を引き寄せ、右を押す

7秒

次に、7秒間かけて口から「ゼロトレ呼吸」で息を吐きながら、右ひざを前方に押し、左ひざを顔側に引き寄せる。左右の足を入れ替えて同様に行う。

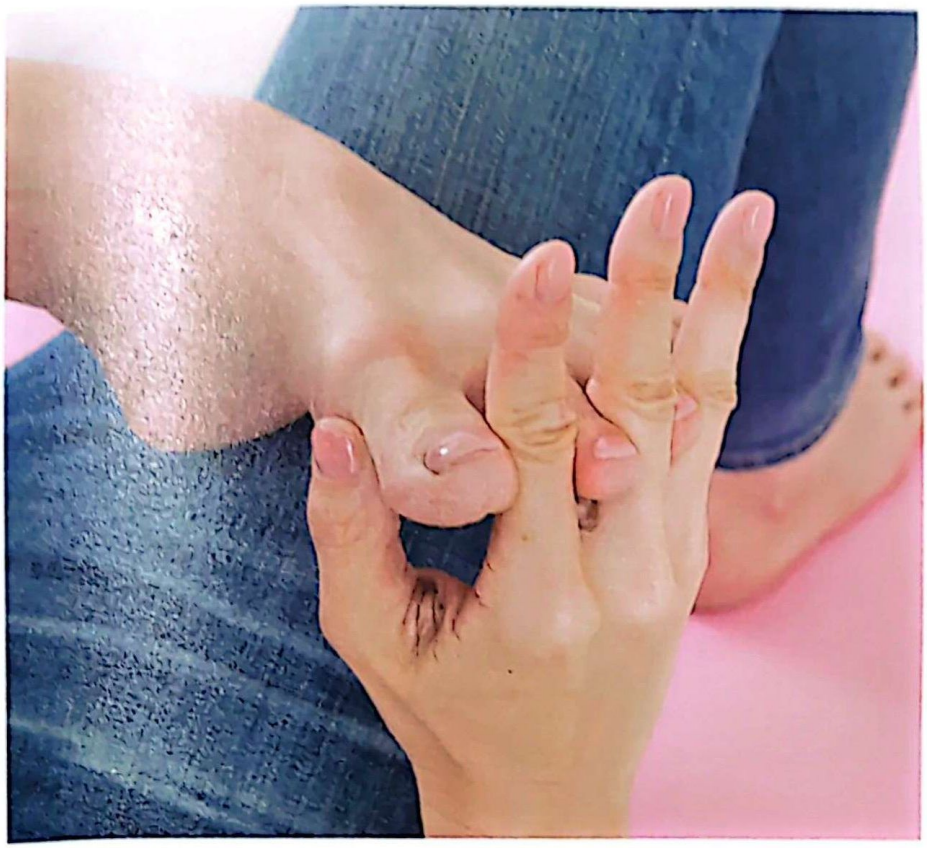
3セット行う

CamScannerでスキャン

05 足指開き

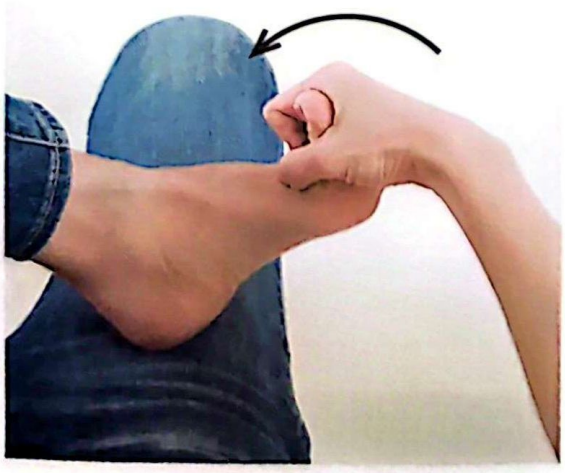
～足指のちぢみに効く

1. 足指の間に手の指を



前項の「足４の字」の体勢から、片ひざを立て、もう一方の足の指の間に写真のように手の指を入れる。

2. 甲側に曲げる



7秒

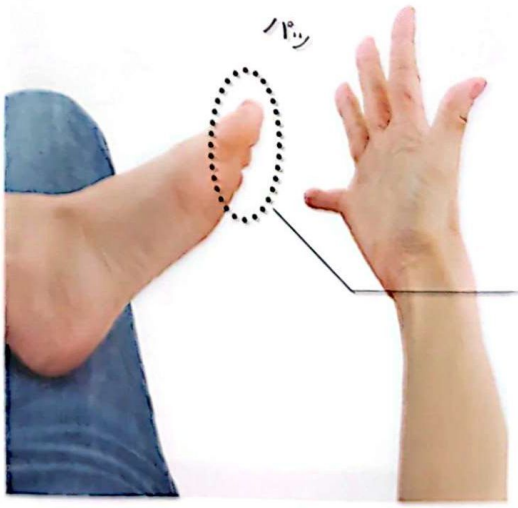
口から息を「はあ～」と7秒間かけて吐きながら、足指を甲側に曲げる。

CamScannerでスキャン

3. かかと側に曲げる

鼻から息を吸いながら力を抜き、また口から息を「はあ〜」と7秒間かけて吐きながら、足指をかかと側に曲げる。

4. 引っ張るように離す



離すときは、足指全体を、ゴム張るようにして伸ばすイメージで。

最後に息を吸いながら、「パッ」と手を勢いよく離す。反対側の足も同様に行う。

3セット行う

CamScannerでスキャン

ゼロトレ

STEP 2

ひきしめる

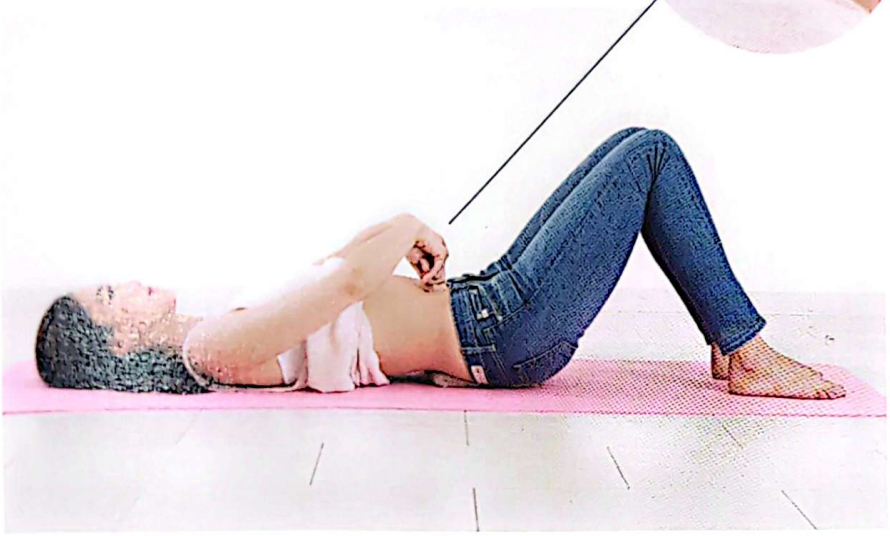
CamScannerでスキャン

ゆるめたあとは、ひきしめるエクササイズをひとつ。「ごはんごはん」と唱えることで お腹に硬い壁をつくり、体幹を鍛えていきます。最後は、立った姿勢で「ゼロポジション」を確認してみて、さっき、「肩の生えたような軽さ」を感じるはずです。

01 咳壁エレベーター

1. 指でお腹を押さえる

仰向けに寝て、両人差し指で下腹部の両サイドを押さえる。



2. 咳をして硬い壁をつくる

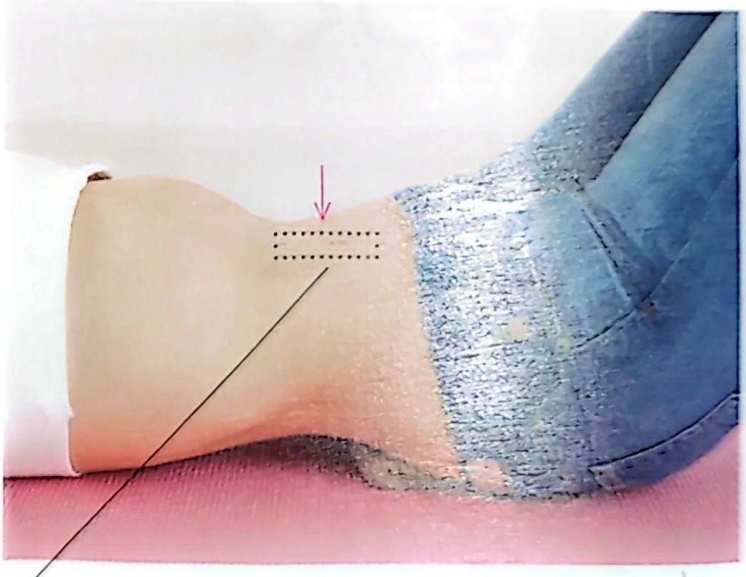
口から息を「はあ〜」と7秒間かけて吐ききったら、「こほんこほん」と2回咳をして、お腹に壁ができた（お腹が硬くなった）のを確認する。

硬い壁をつくる。

CamScannerでスキャン

3. エレベーターのように下げていく

「硬い壁」をキープしたまま「鼻から3秒吸って、口から7秒吐く」を5回くり返す。呼吸をくり返すたびに、「硬い壁」がエレベーターのように下がっていくイメージで。



1セット行う

「壁」はけっしてやわらかくならないように硬いままキープ。

＊妊婦の方、腹痛やめまいがする方は避けてください。

CamScannerでスキャン

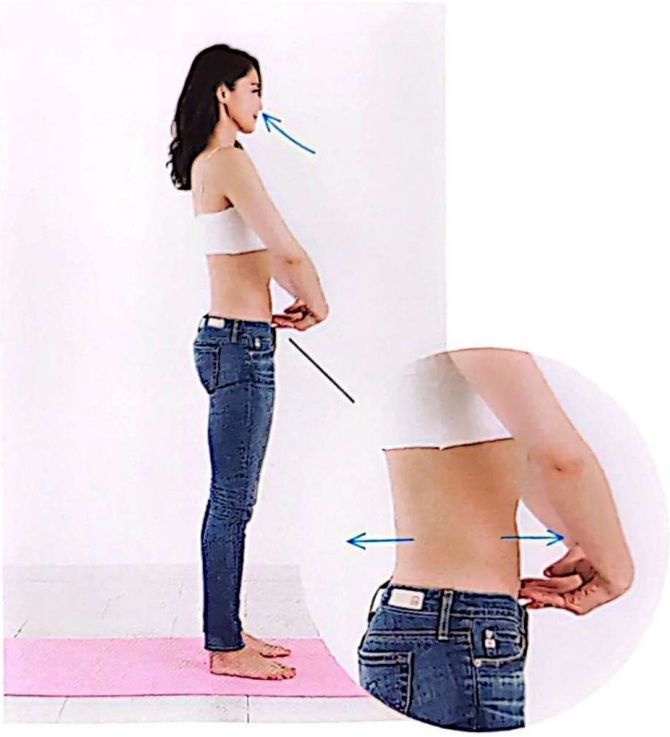
最終確認

ゼロポジションで立つ

1. お腹をふくらませる

両足の間隔を拳(こぶし)ひとつ分開いて立ち、お腹に両人差し指をあて、鼻から3秒間かけて息を吸いながら、お腹、腰（背中側）をふくらませる。

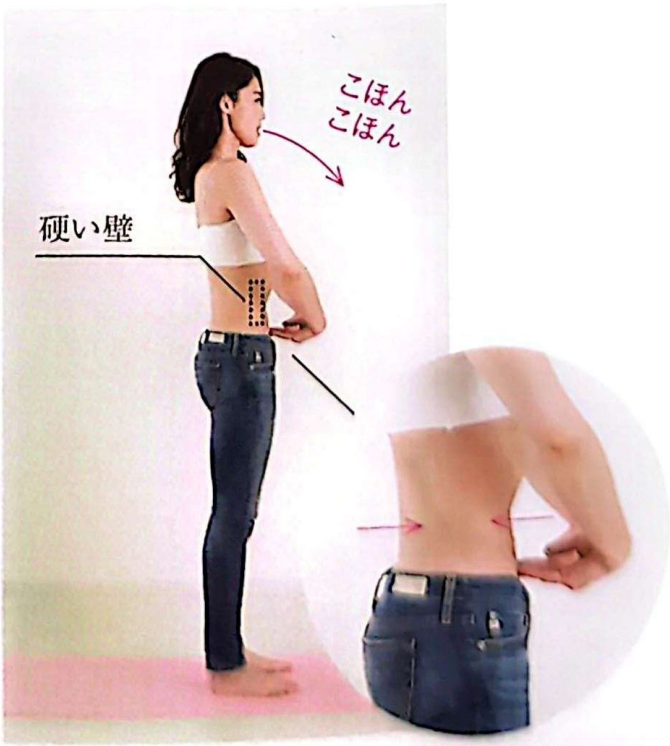
3秒



2. お腹を凹まし壁をつくる

口から息を「はあ〜」と7秒間かけて吐ききってお腹を凹ましたら、「こほんこほん」と咳をして、お腹に「硬い壁」をつくる。

7秒



CamScannerでスキャン

3. 両手を体の側面に

「硬い壁」をキープしたまま、手を体の側面に持っていく。

4. 両手を旋回させる

両手を後ろに旋回させながら胸を開き、両足のつま先を上げ、姿勢を少し後傾にすると……

CamScannerでスキャン

ゼロトレ終了！

CamScannerでスキャン

これが耳、肩、ひじ、手首、ひざ、足首が
一直線になったゼロポジション。
毎日のエクササイズはこれで終了。

ゼロポジションでの姿勢は、
「やや後傾」していると感じるくらいがベスト。
これによって、お腹に「ぐっ」と力が入り、
日常生活の中の「立つ」「歩く」ときも
自然にゼロポジションが身についてくる。

CamScannerでスキャン

Chapter 4

「身長」を一瞬で伸ばすゼロトレ

「大切なのは、どう見えたかじゃなく、
本当はどうか、なのよ」

――ゆはか

CamScannerでスキャン

わずか1分程度で身長が2センチ伸びる――。
こう書くと「ほんと?」と疑問に思われるかもしれませんが、
知らず知らずのうちにちぢんでしまった体を元に戻すことで、
身長は2センチや3センチすっと伸びます。
ゼロトレは、ただ体重が落ちるのではなく、
体形そのものを美しくすることを目的に考案しました。
ここでは、「一瞬」で身長を伸ばす3つのエクササイズをご紹介します。
「姿勢がよくて、シュッとして見える」
そんな魅力的な体をこのエクササイズで手に入れてください。
一瞬で魔法がかかりますよ。

CamScannerでスキャン

01 「脚」が一瞬で長くなるゼロトレ❶

ちぢんでしまった太ももが
一瞬でゼロポジションに戻り、
脚が長くなる

5秒間キープ

壁の前にクッションを置き、左ひざを立てて、右ひざをクッションの上で写真のように曲げる。呼吸は自然に。反対側の脚も同様に行う。

CamScannerでスキャン

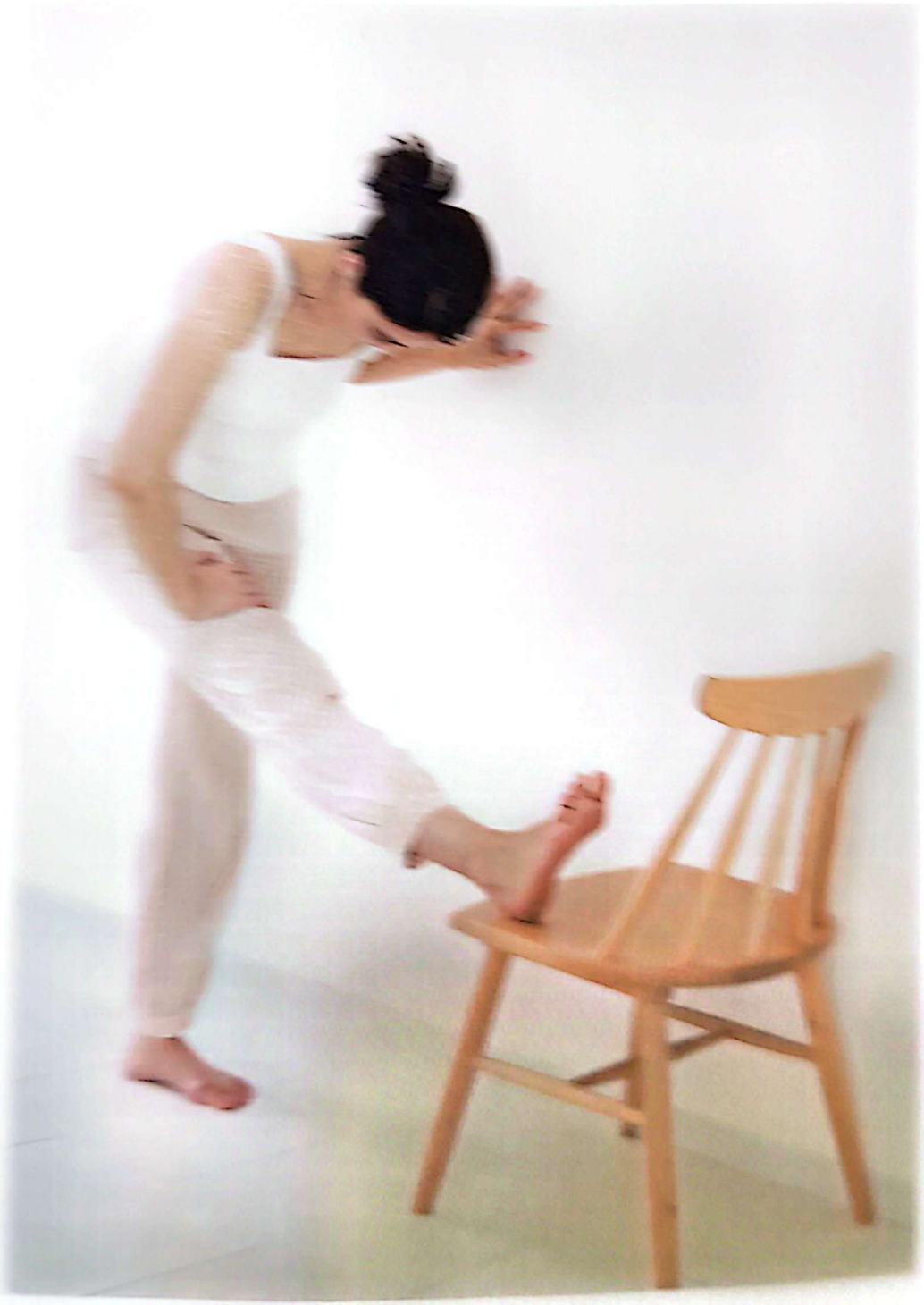
ひざが曲がりにくい人は，
イスを置いて手をつき，
やや前傾になるとよい。

＊痛みのある人は決して無理に続けないでください。

CamScannerでスキャン

02

「股」が一緒で長くなるゼロトレ②



5秒間
キープ

＊痛みのある人は決して無理に続けないでください。

CamScannerでスキャン

03 「首、背中、腰」が一瞬で伸びるゼロトレ

ちぢんでしまった首、背中、腰が一瞬でゼロポジションに戻り、身長が伸びる

1

5秒間キープ

壁の前で、肩幅よりややせまく足を開き、顔の前に両手をつく。そこからお尻を突き出し、背中、腰を伸ばす。顔は正面を向いたまま行うこと。

CamScannerでスキャン

2

次に、上にぐっと伸びながら、両かかとを上げ、お尻をキュッとしめる。天井に向かって顔を上げ、背中、腰、太もも裏が伸びているのを意識して。

＊痛みのある人は決して無理に続けないでください。

CamScannerでスキャン